



GUIA DE AÇÕES

# Novembro Azul





---

## Você sabe como promover o Novembro Azul na sua organização?

Novembro Azul é uma campanha de conscientização, que tem como principal objetivo alertar a sociedade e os homens sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata.

O câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens brasileiros e a maioria das vítimas são homens a partir dos 50 anos ou pessoas com a doença em parentes de primeiro grau (pai, irmão).

O risco estimado é de cerca de 66,12 novos casos para cada 100 mil homens.

Por isso é muito importante conscientizar e facilitar o acesso a informações sobre exames preventivos e cuidados com a saúde, e para isso, simples ações já fazem toda a diferença.

E para que sua empresa faça parte desta campanha, fizemos este Guia com 22 ações para que você promova o Novembro Azul na sua empresa!



---

## O que é o câncer de próstata?

A próstata é uma glândula masculina que tem forma de uma noz e fica logo abaixo da bexiga e à frente do reto. O câncer de próstata é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células durante o funcionamento da próstata, que formam um tumor.

---

## Como é feito o diagnóstico?

Recomenda-se que homens a partir dos 50 anos de idade (45 anos, se tiverem fator de risco familiar) façam o exame de próstata anualmente, que inclui o toque retal e o exame de sangue, para checar a dosagem do PSA (antígeno prostático específico). Os exames de PSA medem os níveis do antígeno prostático específico na próstata, não o câncer. O exame de PSA é o primeiro passo no processo de diagnóstico para o câncer. Um exame não substitui o outro, ambos são necessários.

---

## O risco é só em homens mais velhos?

Não. O risco aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos, no entanto, homens de todas as idades devem ficar atentos e conversar com seus médicos para a realização de exames. Histórico de câncer na família, sobrepeso e obesidade também fazem parte do grupo de risco.

---

## Tem cura?

A maioria dos casos tem bom prognóstico, principalmente se descoberto no início. É importante que os homens passem a se cuidar como rotina, independente de sentirem algo ou não. O Câncer de próstata é assintomático no início, alguns tipos evoluem de forma rápida, outros, não. As opções de tratamento são definidas de acordo com cada caso e exige o envolvimento de uma equipe multidisciplinar.

**Ministério da Saúde**

**Disque Saúde: 136**

**Fonte:** <http://www.oncoguia.org.br/>

<https://www.inca.gov.br/>

<https://www.cancer.org.br>



## 22 Ações para promover o novembro azul na sua empresa!

### 1. Dia Azul

Convide os colaboradores a usarem roupas azuis, principalmente no dia 17, que é o Dia Mundial do Combate ao Câncer de Próstata. Vestir o azul reforça a mensagem da ação e contribui para lembrar a todos da importância de realizar os exames de prevenção e detecção precoce do câncer de próstata. Tire fotos!

### 2. Caixinha solidária

As instituições precisam de recursos financeiros para promover suas ações, por isso a doação de dinheiro também é importante. Sua empresa pode colocar uma urna para arrecadar os valores, e além disso, a cada faixa de valor arrecadado a empresa complementa e dobra as doações. Ou a empresa pode reverter uma parte das vendas para essas instituições.

### 3. Mural criativo

Estimule a criação de um mural para a publicação de fotos criativas, você pode premiar os times ou as pessoas mais engajadas na campanha. Não esqueça de tirar uma foto com toda empresa em apoio à causa.



### 4. Palestras que transformam

Promova palestras inspiradoras para seus colaboradores. Leve pessoas que tiveram câncer para contar sua história de superação e inspirar seus colaboradores a perderem o medo da doença, com isso eles irão levar as lições positivas para o dia a dia do trabalho e para suas vidas.

### 5. Bingo

Você pode promover um Bingo na empresa, esta é uma forma mais divertida de engajar os colaboradores. O valor arrecadado será doado a uma ou mais instituições que lutam por causas relacionadas ao câncer de próstata.

### 6. A onda do MOVEMBER (moustache + november)

O Novembro Azul surgiu na Austrália em 2003, e foi simbolizado pelo moustache - bigode em inglês. Você pode lançar uma campanha para que os homens deixem o bigode crescer neste mês, ou organizar uma atividade com bigodes postiços no ambiente de trabalho. Lembre sempre de unir a ação com um material informativo.



## 7. Arrecade chapéus e bonés

A perda da autoestima com a queda do cabelo nos tratamentos impacta homens e mulheres. Assim como os lenços no Outubro Rosa, no Novembro Azul a mobilização é para arrecadar acessórios interessantes como chapéus, bonés e bandanas.



## 8. Doação de produtos

Incentive na sua empresa a doação de produtos de higiene masculinos, roupas e alimentos, em troca dê ao seu colaborador um mimo. Combine com a instituição o que eles estão precisando para direcionar as doações.

## 9. Incentivo ao esporte

Cuidar da saúde não se limita a fazer os exames preventivos. Ter uma boa alimentação, praticar exercícios e aliviar o estresse contribui, e muito, na qualidade de vida. Por isso promova uma atividade externa na empresa, como corrida, caminhada, ciclismo, etc. Combinem de usar azul no dia e lembre de convidar os familiares, quanto mais pessoas na ação, mais pessoas impactadas dentro de casa e nas ruas.

## 10. Dia de massagem

O estresse agrava qualquer problema de saúde, porque faz com que a imunidade seja afetada, e esta é a porta de entrada para várias doenças, inclusive o câncer. Um dia com massagem na sua empresa é uma ação super legal, e chama atenção para os cuidados com a saúde, além de aliviar o estresse, você valoriza o bem-estar dos seus colaboradores.



## 11. Lições da vida

Quando uma pessoa tem câncer, ela passa a ver a vida por outra perspectiva. Os outros problemas passam a ser menores, e você valoriza o que realmente importa, essa lição precisa ser compartilhada. Se na sua empresa tem um colaborador que já teve câncer, convide-o para compartilhar sua história e o que a experiência do tratamento trouxe de melhoria para seu dia a dia.

## 12. Conscientização

Não se esqueça de divulgar os sintomas e as formas de prevenção, dados e cuidados importantes com a saúde que podem ajudar a prevenir ou evitar a própria doença ou o agravamento. Pode ser em folhetos, cartazes, ou via e-mail.



## 13. Dê o exemplo

Convide colaboradores que já realizaram o exame para compartilhar e tranquilizar quem ainda tem medo e está adiando o exame. Este ainda é um assunto delicado para muitos homens. Aproveite para divulgar a importância da prevenção, pois o diagnóstico precoce aumenta as chances de cura.

## 14. Evento Azul

Um evento sempre é uma ótima forma de engajar os colaboradores, você muda o foco do dia e quebra a rotina de trabalho. Convide um profissional para palestrar, ou ainda um médico para explicar sobre os sintomas e como acontecem os exames, muitas pessoas têm dúvidas sobre o assunto. Uma ação extra é convidar os familiares para participar. Assim, você também conscientiza a família dos colaboradores e atinge mais pessoas.

## 15. Decore a empresa

Decorar a empresa também é uma forma simples de promover a campanha. Seja com balões azuis, cartazes espalhados pela empresa, murais, ou laços azuis, bigodes postiços, fotos, mensagens. Criar um cantinho azul pode ser uma boa ideia, os colaboradores podem usar a decoração para tirar fotos e divulgar nas redes sociais promovendo a campanha.

## 16. Sorteio do incentivo

Uma empresa preparou um grande sorteio para todos os homens que enviassem seus comprovantes de realização ou agendamento dos exames como forma de estímulo à prevenção.

## 17. É hora do exame!

O constrangimento, o preconceito, o medo e falta de informação são alguns dos motivos que levam os homens a adiarem o exame de toque retal. Existem muitos mitos, mas trata-se de um exame indolor e que pouco incomoda o homem, dura aproximadamente 15 segundos. Promova um dia para que os homens possam ir a consultas médicas realizar os exames. Se der, ofereça como benefício descontos em laboratórios ou clínicas parceiras.

## 18. Coffee Break

Algumas empresas já promovem um dia especial sem fritura nos restaurantes da empresa, pois é importante manter uma alimentação saudável em todos aspectos, não só na prevenção do câncer. Você também pode oferecer um café da manhã ou da tarde, e pode ser colaborativo, cada área leva um prato. Mais interessante é desafiá-los a levar algum petisco azul e dar um mimo para quem topar.





## 19. Oficinas de saúde

Promover oficinas de saúde, workshops sobre hábitos saudáveis e prevenção de doenças é uma ação super legal para engajar os colaboradores.



## 20. As palavras tem poder

Você pode fechar uma parceria com algum Instituto, ONG ou hospital da sua cidade para realizar uma ação na qual os seus colaboradores escrevem mensagens de apoio para homens com câncer de próstata e seus familiares. Esses cartões serão distribuídos em diversos hospitais e institutos. As palavras tem muito poder.

## 21. Azul Games

Outra maneira divertida de engajar o seu time e apoiar o movimento é lançar um gamification. A cada semana do mês lance vários desafios, seja para participar das ações ou desafios isolados, deixar a barba crescer, usar o bigode postiço por um dia, as meninas podem pintar as unhas de azul, ou uma mecha do cabelo com spray, usar roupa azul uma semana toda, postar fotos, participar da ação de engajamento, tudo valendo pontos, no final do mês os mais engajados ganham os maiores prêmios!

## 22. Cartilha

Distribua folhetos com informações sobre a prevenção do câncer ou até uma cartilha completa. Neste material divulgue os números do câncer no Brasil, a importância do diagnóstico precoce e o exame de toque, os dados vão causar um grande impacto. Deixe os folhetos na recepção da empresa para os visitantes, e até no condomínio do prédio para todos que passarem por ali.

*Exemplo de cartilha:* [https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//cartilha\\_cancer\\_prostata\\_2017.pdf](https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//cartilha_cancer_prostata_2017.pdf)

---

## **E você, o que está fazendo para promover o Novembro Azul na sua empresa?**

Muitas destas ações são simples e tem pouco ou nenhum custo para a empresa. Novembro Azul vai além da campanha anual de conscientização sobre os riscos do câncer de próstata, a adesão é importante para fortalecer e valorizar a vida e a saúde dos homens. Faça parte deste movimento!



[www.ahgora.com](http://www.ahgora.com)